

# ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA2-GUIA18-SEMANA19

Objetivo: Comparar las sensaciones y pensamientos que sienten frente a emociones como rabia, miedo, alegría y pena.

OA 2 : (Crecimiento personal) Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.

Profesora: Marcela Martínez Galaz

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso: \*

*Marca solo un óvalo.*

2°A

2°B

Recordemos los trabajado en la guía pasada.

¿Qué es un Hábito?

Un **hábito** es el resultado de una acción **que** repetimos frecuentemente de **forma** automática.

La ventaja de un **hábito** es **que se** automatiza, de tal **forma que** sin pensar **se** ejecuta.

Para lograr obtener buenos aprendizajes debo tener buenos hábitos de estudios.

No olvides seguir estos consejos para formar buenos hábitos de estudio.

### Consejos para lograr buenos hábitos de estudio.



Hoy...



Hoy compararemos las sensaciones y pensamientos que sentimos frente a las diferentes emociones.

¿Qué es una sensación y un pensamiento?

### Sensación

Impresión que produce un acontecimiento importante o novedoso.

Ej.: "no te puedes imaginar la sensación que me produjo saber que me habían concedido el premio".



### Pensamiento

Los pensamientos son productos elaborados por la mente, que pueden aparecer por procesos racionales del intelecto o bien por abstracciones de la imaginación.



**¿Cuáles son mis sensaciones y pensamientos frente a estas emociones?**



## Ejemplo:

Ha llegado la hora de almorzar, Angélica no quiere comer porque lo que su mamá le preparó no le gusta. Ella **siente** rabia porque no quiere comer y su mamá la obliga, por lo tanto, **piensa** que su mamá no la quiere y explota en llanto.



\*Angélica siente mucha rabia.

\*Angélica piensa que su mamá, no la quiere.

Actividades: Lee cada situación y luego completa las oraciones,respondiendo con el teclado.

3. 1.-Cuando siento alegría, la expreso... \* 1 punto

---

4. 2.-Cuando siento pena, la expreso... \* 1 punto

---

5. 3.-Cuando mis padres no me compran algo,pienso que ... \* 1 punto

---

6. 4.-Cuando mis padres me llaman la atención,pienso que.... \* 1 punto

---

7. Ticket de salida: Lee cada situación e identifica si es una sensación o pensamiento. \* 1 punto

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Sensación	Pensamiento
Llorar ,porque no me dejan salir a jugar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis amigos no me quieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reír, después de escuchar un chiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que no les importo a mis padres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre hago todo mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios